

ABSTRAK

Azmi Muharrika : *Bimbingan Konseling dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir (Penelitian Siswa Kelas IX Di SMPN 4 Rancaekek)*

Pada setiap proses kegiatan belajar maka akan ada evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar pada siswa, Pada kenyataannya evaluasi yang ada pada sekolah adalah ujian yang menimbulkan kecemasan pada siswa. Ujian Akhir dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana peserta didik memahami proses pembelajaran yang telah dilakukan disuatu lembaga pendidikan, agar seseorang itu dapat naik ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi yang nantinya akan membawa seseorang kepada kehidupan yang lebih baik dan mencapai tujuan hidup.

Fokus permasalahan pada penelitian ini adalah melihat kondisi kecemasan yang dirasakan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir, penerapan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir, dan juga hasil dari penerapan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir di SMPN 4 Rancaekek.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kecemasan yang dirasakan siswa kelas IX, untuk mengetahui penerapan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir, dan untuk mengetahui hasil dari penerapan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir di SMPN 4 Rancaekek. Penelitian ini didasarkan pada teori bimbingan konseling, teori tentang karakteristik siswa, teori terkait teknik *cognitive restructuring*, dan juga teori terkait kecemasan untuk memahami dan menanggapi kecemasan yang dirasakan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir.

Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman terhadap metode dalam pemecahan masalah dengan menggambarkan secara sistematis atau aktual dari hasil data yang diperoleh di lapangan, yaitu untuk menggambarkan penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.

Hasil dari penelitian bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir adalah pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan. Siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir akan belajar untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan merubahnya menjadi pikiran positif yang dapat membantu mereka dalam menghadapi ujian akhir dengan lebih percaya diri. Maka Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan teknik *cognitive restructuring* efektif mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling, Teknik *cognitive restructuring*, Kecemasan Siswa.